

## Yazılı ve Görsel Medyada Diyabet ve Beslenme

### *Diabetes and Nutrition in Written and Visual Media*

Birsen Demirel<sup>1</sup>

Geliş tarihi/Received: 20.07.2019 • Kabul tarihi/Accepted: 02.11.2019

#### ÖZET

Medya, bilgi edinme amacıyla günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır. Beslenme, doğru bilgiye en zor ulaşılan konulardan biri olmanın yanında en çok aranan konulardan da biridir. Halkın sağlığını geliştirebilmek için yazılı ve görsel medya bir araç olarak kullanılmaktadır. Medya, bireylerin tutumlarını, kanaatlerini, tavır alışlarını şekillendiren ve ciddi anlamda etkileyen birincil kaynaktır. Sağlık bilgisi edinme ile ilgili yapılan pek çok çalışma, kişilerin bilgi kaynağı olarak yazılı ve görsel medyayı, çoğunlukla televizyonda sunulan sağlık programlarını ve sağlık haberlerini izlemekte olduğunu göstermektedir. Diyabetin kontrolünde kullanımının faydalı olacağı ile ilgili pek çok haber yazılı ve görsel medyada yer almaktadır. Pek çok bireyin bu haberlerin etkisi altında kaldığı yapılan çalışmalarla da kanıtlanmıştır. Halkın sağlığını etkileyecek düzeyde yazılı ve görsel medyada yer alan sağlık haberleri çok defa üzerinde titizlikle durulmadan, gerçekliği ve bilime uygunluğu yeterince sorgulanmadan hazırlanmaktadır. Sağlık haberlerinde en az iki kere düşünmek, insanlara sahte umut ya da umutsuzluk vermemek doğru olacaktır. Sağlık haberleri uzman kişiler tarafından paylaşılmalı ve ilgili kurumlar tarafından denetlenmelidir.

*Anahtar kelimeler: Beslenme, diyabet, medya, sağlık iletişimi*

#### ABSTRACT

Media is widely used for informational purposes. Nutrition is one of the most searched topics beside of being one of the most difficult ones to access to the right information. In order to improve the public health, written and visual media are used as a tool. Media is the primary source that shapes and seriously affects individuals' attitudes, opinions and behaviors. Many studies on obtaining health information show that individuals are following written and visual media, mostly health programs and health news on television as a source of information. There is a lot of news in the written and visual media about its usefulness in controlling diabetes. It has been proved by studies that many individuals are under the influence of these news. Health news in the written and visual media, which will affect the health of the public, are often prepared without emphasizing it enough, without questioning its authenticity and appropriateness to science. It would be right to think at least twice in health news, not to give people false hope or despair. Health news should be shared by experts and reviewed by relevant institutions.

*Keywords: Diabetes, health communication, media, nutrition*

1. **İletişim/Correspondence:** İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye  
E-posta: birsen.demirel@bilgi.edu.tr • <https://orcid.org/0000-0003-3897-1446>

## GİRİŞ

İnsanların ihtiyaçları arasında ilk sırayı fizyolojik ve güvenlik gereksinimleri almaktadır. Kişi ve toplumların bu ihtiyaçları giderilmeden bir üst düzeydeki ihtiyaca gidilemez. Dolayısıyla insanların en temel ihtiyaçlarını hayatta kalma ve sağlığını koruma içgüdüleri oluşturmaktadır. Sağlığı etkileyen faktörler çok ve çeşitli oldukları için, sağlığı geliştirmeye yönelik stratejiler ve eylemler de çok ve çeşitlidir. Bu nedenle, sağlığın geliştirilmesi konusu, yalnızca sağlık sektörünü değil, çok sektörlü ilerleyen süreç ve politikaları kapsamaktadır. Yazılı basın – yayın ve kısaca medya sektörü, pek çok alanda olduğu gibi halkın sağlığını geliştirebilmek ve bilgi sahibi olmak için bir araç olarak gördüğü ve bu nedenle sorumlu davranması gereken sektör olarak karşımıza çıkmaktadır. Medya organları, kitlesel iletişimi sağlayan radyo, televizyon, gazete ve dergiler gibi basın yayın organlarının tümünü kapsayan bilgi, düşünce ve duygu gibi iletileri aktaran araçlardır (1). Sağlık bilgisi edinme ile ilgili yapılan pek çok çalışma, kişilerin bilgi kaynağı olarak yazılı ve görsel medyayı, çoğunlukla televizyonda sunulan sağlık programlarını ve sağlık haberlerini izlemekte olduğunu göstermektedir. Kolay ulaşılabilir ve düşük maliyetli haber kaynağı eğlence ve zaman harcama medya aracı olarak, özellikle de televizyon toplumsal yaşamda çok büyük yer işgal etmektedir (2-5). Bu alanda yapılmış bir araştırmaya göre “basında çıkan haberler arasında sağlık haberlerinin okunma oranı” %14'lük bir payla ilk sırada yer almaktadır. Bu çalışmada okuyucuların en çok sağlık haberlerinden etkilendiği kaydedilmektedir (6).

Kadınların görsel medyayı kullanımının internet ve yazılı medyadan daha yüksek olduğu gösterilmiştir (7). Bu nedenle sağlıkla ilgili olarak hazırlanmış programların ulusal kanallarda haftalık yayın akışları incelendiğinde, hedef kitle olarak kadınların televizyonu daha çok izlediği özellikle sabah kuşağında yayınlandığı görülmektedir. Televizyonda, özellikle sabah kuşağında yayınlanan sağlık programları, toplumun geneline yönelik bilgilendirme yapmakla

birlikte, belirli günlerde belirli sağlık sorunlarını işlemektedir. Medya bireylerin tutumlarını, kanaatlerini, tavır alışlarının şekillenmesini sağlar ve ciddi anlamda etkileyen birincil kaynak niteliğindedir (8).

Medyada yer verilen sağlık konulu içeriğe, insanların büyük önem verdiğine ve güven duyduğuna ilişkin başka araştırmalar da mevcuttur. Örneğin 1997 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nden 2256 katılımcılı bir araştırmada elde edilen bulgular, katılımcıların %50'sinin “orta” ve %25'inin de “önemli” derecede medyada yer alan tıbbi yayınlara güvendiğini ortaya koymuştur. Aynı araştırmada katılımcıların sağlık konulu bilgileri nereden edindikleri sorusuna verdikleri yanıt da medyayı ön plana çıkarmaktadır. Katılımcılar sağlık konulu bilgileri “hekimlerden çok televizyonlardan” edindiklerini söylemişlerdir. Televizyondan bilgi edinme oranı %40, dergilerden bilgi edinme oranı %35 ve gazetelerden bilgi edinme oranı %16'dır. Buna karşılık hekimlerden alınan bilginin oranı %36 olarak ifade edilmiştir. Medyadan edinilen bilgiler çerçevesinde “önlem alma” konusunda ise bireylerin %58'i “davranış değiştirdiklerini” ve %42'si ise daha çok bilgi alabilmek için doktora başvurduklarını söylemişlerdir (9).

Sağlık ve tıp konusunda verilen haberler şüphesiz iki ucu keskin bir bıçak gibidir. Çok önemli konularda kamuoyunu aydınlatmak ve eğitmek mümkün olabileceği gibi, verilen bilgiler eksik, yanlış yorumlanmaya veya yönlendirmeye müsait ise tehlikeli hale dönüşebilmektedir. Bir yıl içinde gazetelerde tıp konusunda yayınlanan makalelerden rastgele seçilen 109'unun bu konuda uzman doktorlar tarafından yapılan değerlendirilmelerinde, makalelerin %50'sinde önerilen yöntemlerin doğru olmadığı ve %28'inde ise verilen bilgilerin son derece tehlikeli ve hatta yaşamı tehdit edebilecek sonuçlara varabilecek kadar yanlışlarla dolu olduğu bildirilmiştir. Ayrıca yazıların %22'sinde önerilen yöntemlerin yan etkilerinden bahsedilmediği belirtilmiştir (9).

Görsel (televizyon, internet) ve yazılı (kitap, gazete) medya aracılığıyla da özellikle son beş yıldır kolesterolün damarlarda tıkanıklığa sebep olmadığı, statin kullanımının kalıcı biçimde nörolojik (Alzheimer hastalığı) ve metabolik (diyabetes mellitus, böbrek yetersizliği) yan etkilerinin olduğu, bilinen yan etkilerinin (kas ağrısı, karaciğer hasarı) düşünülenden daha sık görüldüğü konusunda tartışmalar hala yapılmaktadır. Dinçer ve arkadaşlarının (10), ‘statin tedavisinde hasta uyumu ve medya ne kadar etkili’ konulu çalışmalarının sonuçları, medyanın kişilerin tercihlerini ne kadar etkilediği konusunda oldukça çarpıcıdır. Çalışma sonunda daha önce statin tedavisine başlamış olan hastaların %52.9’u statinler ile ilgili medyada yer alan olumsuz haberlerden (medyada bazı doktorlar tarafından kolesterol ilaçlarının gereksiz ve zararlı olduğu belirtilmekte) etkilendikleri için tedaviyi bıraktıklarını söylemişlerdir. Hastaların %93.8’i ise medyada çıkan haberleri gerekçe göstererek almaları gereken ilaç tedavisini daha başlangıçta reddettiklerini belirtmişlerdir. Statin tedavisi ile kolesterol değerlerinin daha düşük seviyelere getirilmesi konusunda olumsuz olan farklı görüşlerin bildirilmesi (11,12), lipit düşürücü tedavi alması gereken hastalarda tedaviye uyum noktasında kafa karıştırmakta ve problemler oluşturabilmektedir.

Gebe kadınların diyabet taramasının yapılması birçok uluslararası dernek tarafından önerilmektedir (13,14). Gebelerin, bilgilendirme aşamasında aile hekimi, kadın hastalıkları ve doğum uzmanı, kendi sosyal çevresi ve medyatik açıklamaların etkisinde kaldığı bilinmektedir. Hastanın eğitim ve sosyoekonomik durumu da sağlık bakım hizmetlerinden faydalanma durumunu etkilemektedir. Özellikle yetkin olmayan kişiler tarafından yapılan medyatik açıklamaların gebelerin tarama testlerine bakışını olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Medyanın gebe kadınların antenatal tarama testlerine yaklaşımlarına etkisinin incelendiği, yakın zamanda yapılmış bir çalışmada annelerin %75’nin medya etkisi ile OGTT’yi (Oral Glukoz Tolerans Testi) yaptırmayı istemedikleri belirlenmiştir (15). Bu çalışmanın sonuçları da

medyanın kişilerin tercihleri üzerinde ne kadar etkili olduğunu göstermektedir.

Literatür verileri, son yıllarda pek çok bitkinin toplumda önemli bir sağlık sorunu olan diyabetin tedavisinde antidiyabetik amaçlı kullanıldığını göstermektedir (16). Çeşitli bitkilerin diyabetin kontrolünde olumlu etkiler yaptığı ile ilgili olarak yazılı ve görsel medyada da pek çok haber yer almaktadır. Hastaların önemli bir çoğunluğu bu bitkileri medyada çıkan haberler etkisi ile kullanmaktadır. Bazı bitkilerin tokluk kan şekerini düşürdüğü, insülin salınımını düzenlediği, dokuların glukoz tüketimini arttırdığı, ince bağırsaklarda glukoz emilimini ve hepatik glukoz üretimini engellediği gösterilse de daha geniş toplumlarda klinik çalışmalar ile tecrübe edilmelidir (16-18). Konvansiyonel ilaçlarla birlikte bu ürünlerin kullanımı hipoglisemiye ve ilaç etkileşimine neden olabilir. Medyanın etkisi ve başkalarının tavsiyesi ile alınan gıda takviyeleri vücutta zararlı etkiler oluşturabilir. Bu ürünleri kullanacak hastaların hekim ve eczacıları ile durumu paylaşmaları son derece önemlidir.

Sağlık alanı dışında, hatta bazen bu alanda çalışmakta olan bireyler bile, sağlık ile ilgili gelişme ve bilgileri, kolaylıkla elde edebildikleri için çoğunlukla medya aracılığı ile öğrenme eğilimindedirler. Dolayısıyla medya; sağlık konulu bilgilendirme, yeniliklerin yayılması, duyurulması ve eğitim çalışmalarının en önemli ve etkili aracı konumundadır. İnsanların bu eğilimleri keşfedildikten sonra çoğu zaman son yıllarda “izlenme oranları” uğruna sağlık, beslenme ve hastalık haberlerinde bir patlama yaşanmaktadır. Yaşam süresi beklentisi uzadıkça ve yaşam kalitesi arttıkça yazılı ve görsel medyada sağlığa ayrılan sayfa ve süreler de artmaktadır. Pek çok konuda medyada doğru bilgi denetimine ihtiyaç olduğu gibi, bu konuda da önemli olan ve denetlenmesi gereken bilgi kirliliğidir. “Hastalık yoktur hasta vardır” ilkesinden yola çıkılarak, özellikle toplumun büyük kesimlerini ilgilendiren konularda sağlık haberlerinin ve programlarının bilim alanlarının yetkinleri tarafından yapılacak olan ciddi bir denetimden geçirildikten sonra yayınlanması doğru bir yaklaşım

olacaktır. Çünkü kişilere özel durumlar barındıran konularda yapılmış olan genellemeler ve yanlış bilgilendirmeler, kişi ve toplumların sağlığını tehdit edici tehlikeleri de beraberinde getirebilmektedir.

Doğru ve sorumlu iletişim ilkesi gazetecilik mesleğinin genel ilkelerinin başındadır ve haberde yorumsuzluk da bu ilkelerden biridir. Bazen anlamadığımız için hiçbir yorum yapmamak, yanlış veya taraflı değerlendirmek çok tehlikeli sonuçlar doğurabilir. Şunu söyleyebiliriz ki yazılı ve görsel medyada sağlık haberleri çok defa üzerinde titizlikle durulmadan, gerçekliği ve bilime uygunluğu yeterince sorgulanmadan haber yapılmaktadır. Haberlerde mutlaka karşıt görüşlere yer vermek ve özellikle sağlık haberlerinde en az iki kere düşünmek, insanlara sahte umut ya da umutsuzluk vermemek doğru olacaktır. Sağlık habercilerinin doğru, güvenilir haberin nasıl yapılacağı konusunda eğitilmelerinin gerektiği de kaçınılmaz bir gerçektir. Bilimsel araştırmalar birçok çalışmalar yapıldıktan sonra geçerlilik kazanmaktadır. Tek bir araştırma sonucuna göre edinilen bilginin haber yapılması gerçeği yansıtmaz. Özellikle tıp araştırmalarının ham verileri güncel politikayla ilişkilendirilerek heyecanlı başlıklarla sunulmamalıdır (19).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yazılı ve görsel medyada diyabet ve beslenme ile ilgili çıkan haberler incelendiğinde son 10 yılda önemli bir artış olduğu gözlenmiştir. Bu haberlerin bazıları konunun uzmanları tarafından doğru bilgilendirici haberler olsa da büyük bir çoğunluğunun bilimsel olarak geçerliği henüz tam olarak kanıtlanmamış bilgi ve önerileri içerdiği gözlenmiştir. Eğitim ve sağlık alanında haberciliğin kalitesinin artırılması, halkın doğru bilgilendirilmesi ve etik kuralların uygulanmasının sağlanması Türkiye’de 1991 yılında kurulmuş olan Eğitim ve Sağlık Muhabirleri Derneği’nin amaçları arasındadır. Sağlık habercilerinin bu etik kurallar çerçevesinde haber yapmaları, sağlık konusunda sansasyonel haberden kaçınmaları, insanların umudunu kırarak ya da

sahte umutlar verecek haber ve yayın yapmamaları hastalığa sahip kişilerin sağlığını tehlikeye atmamaları açısından son derece önemlidir.

**Çıkar çatışması ▪ Conflict of interest:** *Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. ▪ The authors declare that they have no conflict of interest.*

## KAYNAKLAR

1. Cerci S, Özdemir H. Medyanın toplumsal gelişimi: medya toplumları social development of media: media societies. JASSS. 2015;33:1-10.
2. Kahraman G, Baş T, Akbolat M. Obeziteye yönelik tutum ve inançların geliştirilmesinde sağlık programlarının etkisi. ACU Sağlık Bil Derg. 2015;6 (2):89-98.
3. Yüksel E. Check Up Sağlık İletişimi, Kaynak, İleti ve Hedef Kitle Bağlamında Sağlık Konulu Yayınların Analizi, Literatürk Akademia, Konya, 2014.
4. Koçak A, Bulduklu Y. Sağlık İletişimi: Yaşlıların televizyonda yayınlanan sağlık programlarını izleme motivasyonları. Selçuk İletişim. 2010;6:5-17.
5. Vivian J. Media of Mass Communication, 11th ed. Pearson Education, 2013, 166 p.
6. Demir M. Yazılı Basında Yayınlanan Sağlık Haberlerinin Kamuoyuna Etkisi Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2008.
7. Özbaş S, Özkan S. Kadın Sağlığını Geliştirmede Medyanın Kullanımı ve Etkisi TAF Prev. Med. Bull. 2010;9(5): 541-546.
8. Karagöz K. Sağlık haberlerinin risk algısı oluşturma bağlamında etik açıdan değerlendirilmesi, Fırat Üniversitesi İletişim Fakültesi Medya ve Etik Sempozyumu Bildiri Kitabı, I. Ulusal Medya ve Etik Sempozyumu, 2009, 189 p.
9. Kaya A, Yüksel E, Ögüt P. Sağlık haberlerinde ‘Mucize Tedaviler’, Selçuk İletişim 2011;7 (1):49-63.
10. Dinçer G, Dinçer ZS, Alsancak AD, Alsancak Y, Gümüş E, Tekin O. Statin tedavisinde hasta uyumu: Medya ne kadar etkili, Aile Hekimliği Dergisi, 2016: 20 (1).
11. Küçükusta AR. Büyük Kolesterol Yalanları. 1. Baskı. Hayy Kitap, İstanbul, 2015.
12. Karatay C. Damarları tıkayan kolesterol değildir! <http://www.medikalakademi.com.tr/karatay-damar-kolesterol-kalp-statin/>. Erişim: 9 Eylül 2019.
13. TEMD. Diabetes Mellitus ve Komplikasyonlarının Tanı, Tedavi ve İzlem Kılavuzu, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği, 12. Baskı, Miki Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti. Ankara, Ağustos 2019
14. American Diabetes Association. Classification and

- diagnosis of diabetes. *Diabetes Care* 2017;40 (Suppl. 1):S11–S24.
15. Desticioğlu R, Yıldırım M, Süleymanova İ, Atalay İ, Özcan M, Yavuz AF. Gebe kadınların antenatal testlere yaklaşımını etkileyen faktörler. *Ankara Med J.* 2017; 17(1):57-64.
  16. Sarıkaya S, Öner H, Harput Ş. Türkiye florasında diyabet tedavisinde kullanılan tıbbi bitkiler. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 2010;39(4):317-42.
  17. Kemerci G, Elçioglu H. Diyabet ve hipertansiyonda kullanılan takviye edici gıdalar. *Marmara Pharm J* 2017;21:10-8.
  18. Bingöl FN, Akbulut G. Tip 2 Diabetes mellitus ve tarçın. *Bozok Tıp Dergisi* 2012;3:39-46.
  19. Hatun Ş. Sağlık haberleri magazinleşirken. <http://www.radikal.com.tr/radikal2/saglik-haberleri-magazinlesirken-872101/> Erişim: 9 Eylül 2019.